

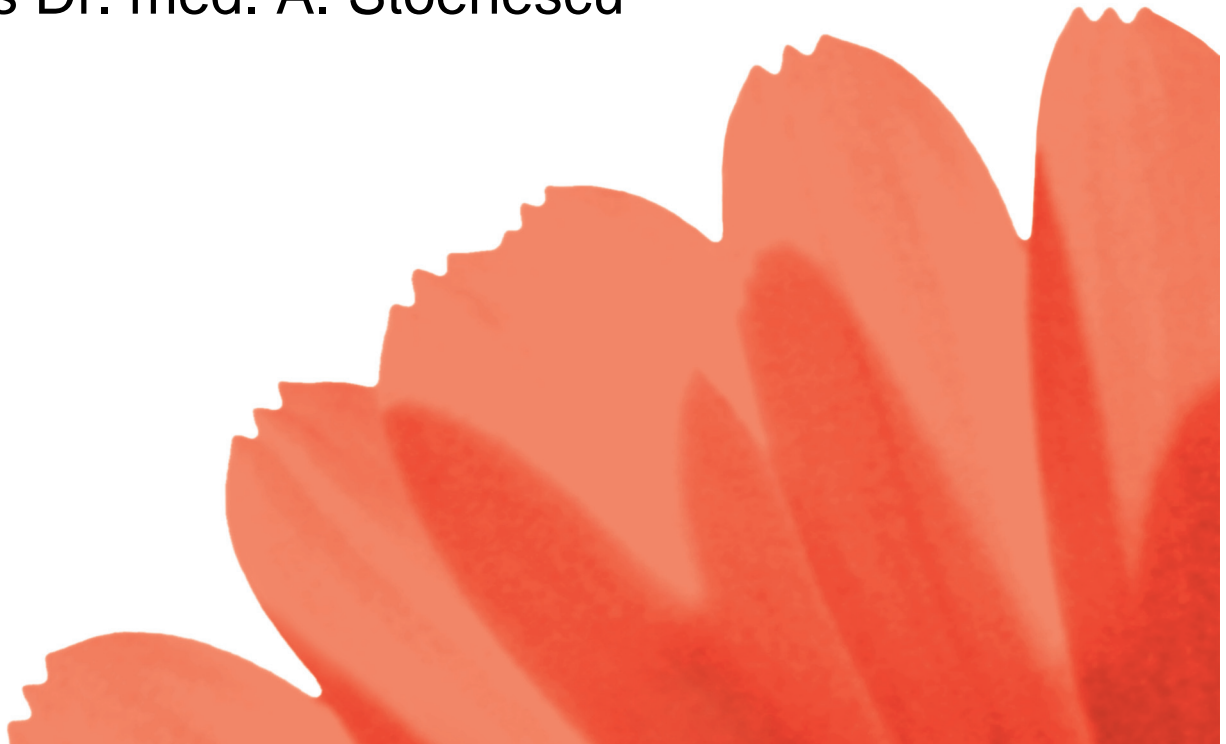
Praxis Dr. med. Adrian Stoenescu

Ihr Leitfaden für die F.X. Mayr-Kur

Ein modernes Konzept für Gesundheitsbewusste

LESEPROBE

Die vollständige Broschüre erhalten Sie auf Anfrage
in der Praxis Dr. med. A. Stoenescu



Naturheilkundliche Prävention, Diagnostik, Therapie
Lebensberatung und Psychosomatik



Liebe Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Interessenten,

ich möchte Sie mit diesem Leitfaden eingehend über die verschiedenen Schwerpunkte der Mayr-Kur im **F. X. Mayr-Kur-Zentrum in Wuppertal** informieren.

Lesen Sie einfach das, was Sie besonders interessiert.

Sobald Sie noch mehr wissen wollen, fragen Sie mich oder meine Mitarbeiter. Bei umfangreicheren Themen oder persönlichen Problemen lassen Sie sich einen separaten Termin bei mir geben.

Mein medizinisches Konzept ist eine gewachsene Synthese aus Schulmedizin, moderner Gesundheitsvorsorge, konventioneller und komplementärmedizinischer Diagnostik, Naturheilkunde, biologischen Heilverfahren, psychologischer Lebensberatung und psychosomatischer Therapie.

Das Kernziel unserer (Schmerz) Praxis ist:

Verbesserung Ihrer Lebensqualität, umfassend, tief greifend und nachhaltig!

Wir bieten Ihnen dazu ein Spektrum ausgewählter medizinischer Leistungen, die besondere Bedeutung für Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden haben.

Ich bin Facharzt für Anästhesie mit den Zusatzqualifikationen Naturheilverfahren, Spezielle Schmerztherapie, Psychosomatische Grundversorgung (KV).

Ein Schwerpunkt meiner ärztlichen Tätigkeit ist die Durchführung von ambulanten oder stationären F. X. Mayr-Kuren in moderner, ganzheitlich orientierter Form. Als aktives Mitglied der Deutschen Gesellschaft für ganzheitliche F.X. Mayr-Medizin e.V. und als regelmäßig praktizierender Mayr-Kur-Arzt liegt mir dieses wunderbare Therapieverfahren ganz besonders am Herzen; als ärztlicher Psychosomatiker biete ich Ihnen dabei auch psychologische Hilfestellungen an.

Dieses Heft informiert Sie deshalb insbesondere über die ganzheitlich ausgerichtete F. X. Mayr-Kur, ihre wesentlichen Prinzipien und Ziele, diagnostische und therapeutische Möglichkeiten sowie unsere Verhaltensempfehlungen.

Wir möchten, dass Sie den Sinn und Zweck der Kur genau verstehen, um so einen möglichst großen Kurerfolg zu erleben.

Je nach Beschwerden und persönlichen Bedürfnissen können Sie weitere Aspekte der körperlichen und seelischen Gesundheit nutzen (Schmerzbehandlung, Übergewicht, Anti-Aging etc.). Alles zur nachhaltig wirksamen Steigerung Ihrer Lebensqualität.

Die ärztliche Behandlung der F. X. Mayr-Kur-Patienten erfolgt ausschließlich in meiner Arztpraxis in Wuppertal.

Dies hat für Sie große Vorteile.

Zum einen ersparen Sie sich die nicht unerheblichen Kosten für den Aufenthalt in einem Kurhotel. Zum anderen erleben Sie Ihre Mayr-Kur in Ihrer vertrauten heimischen Umgebung, in Ihrem Zuhause. Dort, wo Sie sich wohlfühlen.

Persönliche Betreuung und liebevolle Zuwendung zu unseren PatientInnen kennzeichnet die Arbeit aller Praxismitarbeiter.

In der praktischen Durchführung unserer ganzheitlichen Mayr-Kur haben wir – entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für ganzheitliche F.X. Mayr-Medizin e.V. – einen sehr hohen Qualitätsstandard:

- Mo – Mi – Fr – Sa: 4 ärztliche Sprechstundentermine pro Woche mit Bauchbehandlung, begleitenden Therapiegesprächen und intensiver Atemschulung von jeweils mindestens 45 Min. Dauer (damit sind wir europaweit an der Spitze der Mayr-Kurzentren!); Di – Do – So: telefonische Sprechstundentermine.
- Individuelle Kurführung und flexible Kurgestaltung für Ihren optimalen Kurerfolg.
- Neueste biologische Entgiftungsmaßnahmen und energetisierende Verfahren.
- Spezielle Therapieangebote bei Schmerzen aller Art und Übergewicht, einschl. für das Immunsystem.
- Beratung zu allen Themen der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit und Lebensqualität.
- Klassische Homöopathie, Naturheilverfahren.
- Psychologische Lebensberatung und psychosomatische Kurzzeit - Betreuung
- Einbeziehung kompetenter ärztlicher Kooperationspartner und Mitarbeiter in die Kurbehandlung (falls erforderlich).
- Persönliche Betreuung und liebevolle Zuwendung des gesamten Teams.



So gut wird es Ihnen nach Ihrer Mayr-Kur bei uns gehen!

**Ganzheitliche F. X. Mayr-Kur nach Dr. Stoenescu
bei Dr. Stoenescu**

**Die Kur für qualitätsbewusste Patienten nach den Richtlinien der Deutschen
Gesellschaft für ganzheitliche F. X. Mayr-Medizin e.V.**

Herzlichst

Ihr Dr. Stoenescu und das Praxisteam

Inhaltsverzeichnis:

Medizinische Vorinformationen

1. Ursachen von Darmproblemen und ihre Folgen..... Seite 6
2. Wie entsteht ein dicker und unförmiger Bauch?..... Seite 15
3. Was sind Stoffwechselschlacken?..... Seite 17
4. Übersäuerung..... Seite 18

Allgemeines über die F.X. Mayr-Kur

5. Wann sollte Sie die F. X. Mayr-Kur interessieren?..... Seite 5
6. Heilanzeigen der ganzheitlich orientierten Mayr-Kur. Übersicht..... Seite 57
7. Die klassische Mayr-Medizin im Wandel..... Seite 22
8. Traditionelle F. X. Mayr-Diagnostik und ergänzende Untersuchungen..... Seite 11
9. Unterschied von klassischer und ganzheitlicher Mayr-Kur..... Seite 32
10. Die 5 Säulen der neuen, ganzheitlich-orientierten F. X. Mayr-Kur..... Seite 24
11. Atemtherapie..... Seite 33
12. Ihr persönlicher Kurplan und praktische Durchführung der F. X. Mayr-Kur.... Seite 30
13. Häufige Fragen von Kurpatienten..... Seite 60

Die F.X. Mayr-Kur. Praktisches Vorgehen.

14. Die F. X. Mayr-Vorkur..... Seite 36
15. Ihre ganzheitliche F. X. Mayr-Kur. Regeln..... Seite 37
16. Mayr-Diät und Kauen..... Seite 38

Die Zeit nach der F.X. Mayr-Kur. Informationen. Konkrete Empfehlungen.

17. Ernährungsplan am Kurende und danach..... Seite 40
18. Essen mit Kultur..... Seite 41
19. Allgemeine Gesundheitsempfehlungen nach der Kur..... Seite 42
20. Ernährung nach Typ und Konstitution..... Seite 45
21. Weitere Prinzipien gesunder Ernährung im Alltag..... Seite 47
22. Bioaktive Stoffe in Lebensmitteln..... Seite 49
23. Zusätzliche Vitamine einnehmen. Ja oder nein?..... Seite 52
24. Tees und Heilkräuter bei der Mayr-Kur und danach..... Seite 56
25. Sport..... Seite 57